

רץ כצבי וגיבור כארי

מבט שבועי לנבכי הנפש

מאת צביקה קליגר - מאמן אישי בשיטת "נפש האדם בתלת מימד"

על פרשת דרכים

נקודת מבט יהודית מהפרשה על עולם הנפש אקטואליה ומה שביניהם

וחיובות לייחוס, אך ברגע שבפניו יעמוד אתגר רוחני, כאשר בדרכו תקרה סיטואציה אותה הוא לא למד מאבותיו, שם הוא יהיה חייב לגייס את כוחותיו, את ידיעותיו, שם הוא יהיה חייב להגיע בנוי בכוחות עצמו כדי לעמוד במשימה, הוא יהיה חייב להיות איתן בערכים של עצמו כדי לא לסייג את חלילה מדרך הישר.

לסיטואציה המורכבת הזו נקלעו המרגלים, הם אכן היו אנשים כשרים, היה להם יחוס, אך הם לא היו ערוכים לסיטואציה כזו, הם לא מסייגו פיק בנו את עולמם הפנימי, ולכן הם נכשלו. משה רבינו ראה את שמו של יהושע, הוא הבין כי במהותו יהושע מחפש את העזרה, את הבניה העצמית, שמו מסמל על מהותו "הושע" - תושיע אותי, אני לא יכול לבד, תעזור לי אין לי את הכלים להתמודד, יהושע ביקש לבנות את עצמו, ולכן משה רבינו הוסיף להושיע את "ה" ורש"י אומר שמשה התפלל עליו י-ה וישועך מעצת מרגלים. משה הוסיף ליהושע את הכיוון להיכן לפנות אל "י-ה" אל הקב"ה, התלות היחידה הבריאה היא תלות באלוקים להבין שהקב"ה יכול למלאות אותי, הוא יכול להושיע אותי, להבין שאני והוא זה משהו אחד, אני חלק אלוך ממעל, הקב"ה בתוכי הוא ממלא אותי ורק ככה אני יכול באמת להיות מכוון למטרה שלי.

המהות של מאמן היא ללכת עם המתאמן לאותם מקומות שהמתאמן רוצה ללכת אליהם, להביא אותו להסתכל על הדברים בצורה נכונה, ולא להיות במקומו של המתאמן. לסיים, בואו ניקח השבוע ערך חשוב שיש לנו בחיים, ננתח אותו, נבין מאיפה אנחנו פועלים, למה אנחנו עושים את מה שאנחנו עושים. נזכה לחדש את עצמנו ונזכה להיות היום אנשים כשרים.

שבת שלום!

יד ביד, ששניהם יחד הלכו בדרך הישרה והטוב. בה. כאשר אדם רוצה לעשות שינוי בחייו הוא צריך להיות מחובר לאלוקים, מחובר למהות של עצמו, מחובר לרצונות הכי עמוקים שלו, ולכוחות החזקים ביותר שלו, ומאידך לא להתעלם מהחור לשות של, "הושע" המהות של השם הזה היא חולשה, להיות תלוי באחרים זה משהו לא בריא, אך כשמכוונים את זה למקום חיובי, למקום אמיתי ועוצמתי, אתה באמת מקבל עוצמה, וחשוב שיהיה לצייד משהו שיזכיר לך, מי אתה, למה אתה עושה את מה שאתה עושה, ולהבין, שהוא רק הצינור שמחבר אותך לקב"ה, ולמטרות שלך.

ברגע שבפניו יעמוד אתגר רוחני, כאשר בדרכו תקרה סיטואציה אותה הוא לא למד מאבותיו, שם הוא יהיה חייב לגייס את כוחותיו, את ידיעותיו, שם הוא יהיה חייב להגיע בנוי בכוחות עצמו כדי לעמוד במשימה, הוא יהיה חייב להיות איתן בערכים של עצמו כדי לא לסטות חלילה מדרך הישר

מהפסוק "איש אחד למטה אבותיו" נוכל ללמוד, איך להתייחס למושג "יחוס", אדם שיושב רגוע ושליו על מקומו מבלי לאתגר את עצמו, לא חש בצורך לבנות את עולמו הפנימי, לא חש בצורך לדעת ולהבין הכל על עצמו, מסתפק בכך שמה שהוא עושה זה מכיוון שכך נהגו אבותיו - מסתמך על היחוס, לא שחלילה אין ערך

(א) וַיְדַבֵּר ה' אֶל-מֹשֶׁה לֵאמֹר: (ב) שְׁלַח-לָךְ אַנְשִׁים וַיֵּתְרוּ אֶת-אַרְצָךְ פְּנֵנָע אֲשֶׁר-אֲנִי נֹתֵן לְבְנֵי יִשְׂרָאֵל אִישׁ אֶחָד אִישׁ אֶחָד לַמִּטָּה אֲבַתּוּ תִשְׁלַחוּ כָל נְשִׂיאֵי בְהֵם: (ג) וַיִּשְׁלַח אֹתָם מֹשֶׁה מִמִּדְבַּר פָּאֲרָן עַל-פִּי ה' כָּלָם אַנְשִׁים רְאִשֵׁי בְנֵי-יִשְׂרָאֵל הֵמָּה: רש"י הקדוש פסוק ג' "כלם אנשים" - כל אנשים שבמקרא לשון חשיבות ואותה שעה כשרים היו.

וַיִּקְרָא מֹשֶׁה לְהוֹשִׁיעַ בֶּן-נּוּן הַוְּשֵׁעַ: רש"י הקדוש, פסוק ט"ז "ויקרא משה להושע וגו'" - התפלל עליו קה וישועך מעצת מרגלים...

פרשתנו מלאה מוסר השכל מחד ומאידך מאוד קשה להבנה. "ואותה שעה כשרים היו" מה זה "ואותה שעה"? מה קרה לאחר מכן? מדוע זה השתנה? מדוע משה רבינו שינה דווקא את שמו של יהושע? ואם הוא חשב שזה יעזור לו, מדוע לא שינה את שמם של כולם? והשאלה הקשה ביותר אולי היא, איך קרה השינוי הדרמטי כל כך בין "אותה השעה" שכשרים היו ל"עצת המרגלים"?

כששבו המרגלים וסיכמו את מסעם, הם אמרו "וַיִּשְׁם רְאִינוּ אֶת-הַנְּפִלִים בְּנֵי עֲנָק מִן-הַנְּפִלִים וַנְּהִי בְעֵינֵינוּ כַּחַבְבִּים וְכִן הָיוּ בְעֵינֵינוּ":

מובא בספרי"ק שמכיוון שהמרגלים הסתכלו על עצמם כאנשים חסרי ערך, אנשים לא ראויים, לכן כך גם ראו אותם הענקיים. מכיוון שאיך שאדם מעריך את עצמו, כך הסביבה שלו מעריכה אותו. מאותה סיבה משה רבינו לקח את יהושע, שמהות השם שלו מבטאת כניעה ושפלות, וכיוון אותו לקב"ה, על ידי זה הוא לא היה בעצת מרגלים, כי הוא ידע מי הוא ולמה הוא עושה את מה שהוא עושה, הוא ביסס לעצמו סל ערכים מוצק וקיבל את העוצמות הנדרשות להתמודדות. לצד זאת היה ליהושע את כלב בן יפונה שהלך איתו

אֵל תִּדְּוִן אֶת חֲבֵרְךָ עַד שְׂתַגִּיעַ לְמִקוּמוֹ

(אבות ב' משנה ד')

אָמַר לָהֶם, צְאוּ וְרְאוּ אֵיזוֹהֵי דַרְךְ יִשְׂרָאֵל שְׂיִדְבֹק בְּהָ הָאָדָם. רְבִי אֱלִיעֶזֶר אָמַר, עֵין טוֹבָה

(אבות ט' משנה ב')

עקב בצד אגודל



סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

יש בתוכנו גם שני קולות שמדברים אלינו, פעם החיובי ופעם השלילי חלילה, ואנחנו כיהודים מאמינים בני מאמינים יודעים שתמיד תמיד, בסוף יש את "מה ה' אלוקיך שואל מעמך" שזה המימד השלישי אבל החשוב ביותר

סוף לא אכלו כמעט כלום, עדיף היה שיעשו פחות ולא נעמוד חצי שעה מול הבר בהתלבטות מה לקחת ובסוף נאמר שהינו צריכים לקחת משהו אחר. הטיולים האמת היה נחמד, אמנם היינו בכמה אתרים היסטוריים, ששם היה ממש משעמם, הילדים שיגעו אותנו ולא היה לנו מה לעשות איתם, המדריך נראה היה שהוא ממש נהנה להדריך כי הוא הסביר ממש בהתלהבות, ואז זה היה קשה אבל לאחר מכן נסענו לראות מקומות עם נוף בראשית, כך קראו לזה, שזה היה ממש יפה ופסטורלי, אך גם די מסוכן ליד הצוקים אליהם הגענו, מוישי, הקטן שלנו, התקרב לשפת הצוק ונשמתי כמעט פרוחה, מיד צעקתי עליו שיחזור ומאותו רגע הוא לא עזב לי את היד, זה היה ממש קשה. ואז הגענו סוף סוף ללונה פארק, לזה הילדים המתינו מהבוקר, ואז איזה תורים לכל מתקן, לנו כבר לא היה כוח להמתין, שלחנו את הילדים לחכות לבד למתקנים. לסיכום היה בסדר, לא משהו, למזלנו שהיינו עם החברים הכי טובים שלנו, למרות שגם בקטע הזה אולי היה נכון לתת לכל אחד את הסיפוי שלו קצת... לסיכום, לא ממליץ!

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מה אתה אומר ישראל, מוכר? להזכיר לך? זה סיפור דומה לפרשת השבוע פרשת "שלח לך", שתי קבוצות אנשים הולכים לאותו מקום, רואים את אותם מראות, חווים את אותן חוויות, אך כל אחד רואה את התמונה בראייה שונה לגמרי. כשאנחנו רואים את זה אצל אנשים אחרים, זה נראה לנו קצת מגוחך אולי, אך אותן תכונות, אותה ראייה דו מימדית קיימת אצל כל אחד מאיתנו בפנימיות שלנו, את אותה סיטואציה, את אותו מקרה אנחנו יכולים לראות פעם כך ופעם הפוך, יש בתוכנו גם שני קולות שמדברים אלינו, פעם החיובי ופעם השלילי חלילה, ואנחנו כיהודים מאמינים בני מאמינים יודעים שתמיד תמיד, בסוף יש את "מה ה' אלוקיך שואל מעמך" שזה המימד השלישי אבל החשוב ביותר. שנזכה תמיד ללמוד וללמד לשמור ולעשות ולקיים ולזכור מה ה' אלוקינו שואל מאיתנו, אמן.

עונת הקיץ התקרבה, במשך כל השנה חסכנו לעצמנו כסף כדי לצאת הפעם לחופשה משפחתית לחו"ל, התחלנו לעשות קצת בירורים, לבדוק מחירים וחבילות נופש אטרקטיביות, ופיתאום התברר לנו שגם החברים הכי טובים שלנו בעניין חופשה משפחתית בחו"ל השנה. מכאן הכל כבר היה נראה שונה לגמרי, כל הבירורים וההחלטות היו משותפות. מצאנו דיל טוב, כבר היינו כמעט חצי מיניבוס שתינו יחד, חברות התיירות ראו בנו כבר לקוח מועדף. העסקה נסגרה, קיבלנו מחיר טוב, שדרגו לנו את החדרים, והנה אנחנו בדרך לחופשת החלומות! האריזה לא כל כך קלה, ההתארגנות לא פשוטה, אבל מה כל זה אל מול התמונות של הנופים הפסטורליים... הנה אנחנו בשדה התעופה, מעבירים את כל הכבודה אל עבר בטן המוטוס והמראנו. עשרה ימים מלאים וגדושים, ארוחות, טיולים, קניות, שינוי אווירה, נופים מדהימים, משפחתיות ולצד כל אלה החברים הכי טובים שלנו איתנו. אי אפשר לצפות ליותר מזה. שבנו ארצה ומחברת הנופש ביקשו לשלוח לנו משוב למלא. הנה תמציתו לפניכם!

המבט שלי (משפחת כהן)

האוכל היה ממש טעים, אוכל ברמה גבוהה, תפריט עשיר ומגוון, גיוון בארוחות, הטיולים, הטיולים היו פשוט מדהימים טיילנו בהמון מקומות שאיננו מצליחים אפילו להעלות את כולם בזכרוננו, היינו באתרים היסטוריים, במקומות של נוף בראשית "מה רבו מעשיך השם" וכמובן בשביל הילדים נסענו ללונה פארק, רק הגודל שלו היה כמו כל ירושלים, לא יאומן. היה קצת מעייף, והילדים אתגרו אותי ואת רעייתי, אבל לסיכום כולם היה מדהים, שווה, ואני בהחלט ממליץ על חברת... כחברה טובה ומקצועית בהחלט.

המבט של הזולת (משפחת אברהם)

אז ככה, האוכל היה בסדר, נחמד, לא משהו, היה כל כך הרבה סוגים של מאכלים, שהילדים סתם שמו בצלחות, ולב-

בארבע עיניים

שאלה - במה שונה קאוצ'ינג מפסיכולוגיה?

תשובה - בגישת הפסיכולוגיה, הפסיכולוג הוא איש המקצוע שמבין, הוא מי שקובע עבור המטופל, הפסיכולוג אומר למטופל מה לעשות. לרוב, ההתייחסות למטופל היא כאל אדם שאינו מסוגל לנהל את חייו בצורה מייטבית וזקוק לליווי מקצועי. בגישת הקאוצ'ינג, בראש ובראשונה, לא מתייחסים לאדם כאל "מטופל" אלא כאל אדם מהשורה, המאמן יוצא מנקודת הנחה שהידע נמצא אצל המתאמן, והמאמן רק עוזר למתאמן להבין איך הוא יכול להתקדם ואיך הוא יכול להשתפר. בדגש על אי נתינת עצות והחלטות לגבי חייו של המתאמן. בנוסף, בגישת הפסיכולוגיה הטיפול הוא יותר בנפש, טיפול שמנסה להתמודד עם בעיות מהחיים של המטופל ולסלק ממנו את אותן בעיות, משא"כ בקאוצ'ינג המאמן מקדם את המתאמן בעבודה מעשית בהגשמה עצמית, מיצוי הפוטנציאל ומימוש היעדים של המתאמן, צעד אחר צעד ללא חפירה עמוקה מידי בעברו של המתאמן אלא בהתמקדות בהווה ובעתיד. "העבר אין, העתיד עדיין וההווה כהרף עין"



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת ניתן לכתוב למייל: ratzcazvi@gmail.com ונשמח לענות ולהחכים יחד!